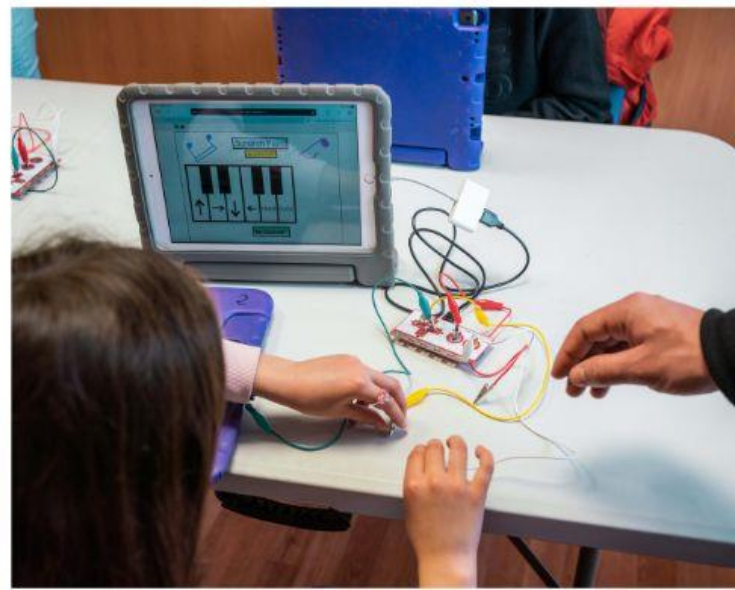


PROGRAMACIÓ 2023-24

ACTIVITATS EXTRA LECTIVES



PROGRAMACIÓ 23/24 INICIACIÓ ESPORTIVA VÒLEI ALEVÍ (5è EP)

Aquesta programació fa referència a l'activitat d'iniciació esportiva de vòlei pensada per al cicle superior, concretament per la categoria d'alevins i, en aquest cas, realitzada pel curs escolar de 5è. En les següents diapositives es veuen reflectits els objectius, tan generals com específics, a complir al llarg d'aquest any escolar.

OBJECTIUS GENERALS DE L'ACTIVITAT

1. Introduir als participants en l'especialitat esportiva del vòlei.
2. Preparació orgànica i funcional general que permeti suportar en el futur, les càrregues d'entrenament del propi esport.
3. Preparació física, tant general com específica, enfocada al vòlei.
4. Desenvolupament tècnic específic aplicat al vòlei.
5. Desenvolupament tàctic especialitzat en el vòlei.
6. Primer contacte estructurat amb l'activitat competitiva.
7. Prioritzar la vessant pedagògica a la competitiva.
8. Afavorir la participació vers el rendiment.

OBJECTIUS ESPECÍFICS DEL GRUP

1. Adquisició d'un control motriu i corporal previ a l'acció de colpeig amb la pilota.
2. Evolució i millora dels diferents tipus de colpeig (dits i avantbraç).
3. Aprenentatge i pràctica dels diferents elements tècnics específics del vòlei (recepció, col·locació, rematada, servei i bloqueig).
4. Introducció a la vessant tàctica específica del vòlei (reglament, funcionament de la rotació i infraccions).
5. Fase d'activació mitjançant el component lúdic sense deixar de banda els estiraments i la mobilitat articular.
6. Posada en pràctica dels aprenentatges i les millores tècnico-tàctiques en situació de competició i joc reduït.
7. Mostrar-se respectuos envers la normativa de l'esport, els companys i l'espai en que s'hi practica.